

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ВУЗА

Лебединская И. Г., доц., Мишина Т. Г., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Как известно, игра – это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна [1, 3]. В существующей обширной отечественной литературе большое внимание уделяется непосредственной роли игры в жизни каждого человека, раскрываются сходства и различия, методические особенности и т. д.

Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для воспитания подрастающего поколения. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях [2]. В настоящее время актуально изучение подвижных игр как средства воспитания физических качеств в различных видах спорта. На данный момент не представлена какая-либо система использования подвижных игр для развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях в секции легкой атлетики [4].

Анализ и обобщение научно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта свидетельствует о том, что подвижные игры используются в тренировочном процессе, но исследований, определяющих их эффективность для развития физических качеств или какого-либо определенного физического качества нет. Активизация в применении игрового метода отмечается повсеместно

(М. Н. Жуков, 2000; Н. С. Гринченко, 2002; М. Г. Ермолаева, 2003 и др.). Сегодня многие специалисты осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми.

Исходя из анализа сложившейся ситуации, нами была предпринята попытка выявления особенностей использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в секции легкой атлетики.

Цель исследования: оценить эффективность использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике со студентами высшего учебного заведения.

В соответствии с разработанным планом учебно-тренировочного процесса секции легкой атлетики подвижные игры проводились на тренировочных занятиях в сочетании с элементами гимнастики, спортивных игр, используя их для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Подвижные игры применялись на протяжении всего тренировочного процесса, но объем их, характер, методика, выбор той или другой игры определялась конкретными условиями проведения, в соответствии с задачами каждого этапа спортивной подготовки. Содержание игр изменялись вместе с ростом и развитием двигательных и физических качеств. Если на первых этапах игровая деятельность носила упрощенный характер, то в дальнейшем она значительно обогащалась как по форме, так и по содержанию.

Объект исследования: учебно-тренировочные занятия в секции легкой атлетики со студентами Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)».

Предмет исследования: подвижные игры и игровые упражнения как средство воспитания физических качеств легкоатлетов.

Задачи исследования:

- изучить теоретические и методические основы использования подвижных игр на тренировочных занятиях по легкой атлетике в вузе;
- провести педагогический эксперимент по применению подвижных игр в секции легкой атлетики.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математико-статистическая обработка.

Для оценки эффективности использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике, было проведено исследование на базе института. Оно проходило поэтапно со студентами в количестве 15 человек. Учебно-тренировочные занятия с использованием подвижных игр проводились по определенной системе, которая учитывала всю структуру и направленность спортивной подготовки занимающихся. Занятия с использованием подвижных игр и игровых упражнений проводились 2 раза в неделю по 90 минут в течение учебного года.

Одним из направлений решения данной проблемы по нашему мнению является разработка методики более активного применения подвижных игр в процессе обучения с учетом уровня подготовленности спортсменов. Контроль уровня физической подготовленности легкоатлетов был проведен в два этапа, в начале (сентябрь 2013 г.) и в конце (май 2014 г.) годового учебного цикла.

Для определения эффективности использования подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях для получения статистических данных было проведено тестирование: бег 100 м; прыжок в длину с места; 10-ой прыжок с места; поднимание и опускание туловища из положения сидя 30 с.

После проведения контрольных тестирований все материалы были проанализированы и обработаны. Полученный материал свидетельствует, что по каждому из контрольных упражнений показатели физической подготовленности легкоатлетов имеют свои особенности. Вариационно-статическая обработка результатов исследования позволила установить величины параметров физического развития группы в динамике и что под влиянием занятий подвижными играми динамика физического развития сравнительно улучшилась во всех

контрольных упражнениях. Сравнивая весь фактический материал, следует обратить внимание на происшедшие изменения в физическом развитии по результатам контрольных упражнений, отражающих уровень физической подготовленности легкоатлетов. Полученные результаты статистически достоверны (при $P < 0,05$) и находятся в зоне значимости.

Анализируя эффективность использования программы применения подвижных игр на тренировочных занятиях в секции легкой атлетики, можно определенно сказать, что она отражает следующие положения:

- применение подвижных игр по легкой атлетике эффективно для воспитания физических качеств;
- использование игр и игровых упражнений способствует раскрытию потенциальных возможностей и творческой инициативы занимающихся;
- комплексное и регулярное внедрение игр на протяжении всего учебно-тренировочного процесса нацеливает на способ достижения спортивного результата;
- целесообразно комбинировать игру с другими видами спортивной деятельности.

Литература:

1. Гринченко И. С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе: учеб. метод. пособие – М. : "ЦГЛ", 2002. – 80 с.
2. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе: метод. пособие. – СПб. : СПбГУПМ, 2003. – 64 с.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. – М. : Академия. 2002. – 159 с.
4. Лебединская И. Г. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Вестник Таганрогского государственного педагогического института, 2011. – № 1. – С. 176–189.